

ВИКОРИСТАННЯ ІННОВАЦІЙНИХ ПІДХОДІВ ПРИ ПРОВЕДЕННІ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДЛЯ СТУДЕНТІВ НТУ»ХПІ»

Федорина Т. Є., Арабаджи А. Ю., Петренко В. І.

*Національний технічний університет
«Харківський політехнічний інститут», Україна, м. Харків*

Анотація. Дослідження спрямоване на пошук сучасних підходів для підвищення ефективності занять фізичною культурою у вищих навчальних закладах та прилучення студентської молоді до активних занять спортом в межах та поза межами навчальної програми, вирішенню проблеми розвитку витривалості серед студентів, які не систематично займалися спортом

Ключові слова: фізична культура, рухова активність, витривалість, фізична підготовленість.

Мета даного дослідження. Залучити студентську молодь не лише до активних занять фізичною культурою, а й навчити самостійно використовувати набуті знання для поліпшення свого фізичного стану.

Результати дослідження та їх обговорення. Ціль фізичного виховання в вищих навчальних закладах — пропаганда здорового способу життя серед студентів, вдосконалення окремих прикладних навиків, які відповідають тому чи іншому виду діяльності, утримання рівня здоров'я, формування позитивного ставлення до систематичних занять фізичними вправами як із спортивною, так і оздоровчою спрямованістю. Однією з складних задач для вирішення проблеми вищої освіти є низький початковий рівень фізичної підготовки студентів і низька мотивованість до зайняття фізичною культурою. Велика кількість студентів починають навчання в вищих навчальних закладах у віці 17–18 років, коли ще зберігається можливість високих темпів розвитку сили, гнучкості, загальної витривалості. За дослідженням Г.П. Грибан, нині назріла необхідність створення умов для індивідуалізації навчального процесу, урізноманітнення форм проведення навчальних занять, надання студентам свободи вибору засобів фізичного виховання, а також включення їх в спільне управління спортивно-масовими і фізкультурно-оздоровчими заходами.

Актуальність цього питання потребує перебудови системи проведення занять, вдосконалення структури і організації учбового процесу.

Одним з найдоступніших і наймасовіших видів спорту є легка атлетика, завдяки різноманітності видів, великій кількості доступних вправ, якими можна займатися скрізь і в будь-який час. Незважаючи на доступність легкоатлетичних вправ, на багаторічні дослідження, які доказують ефективність зайняття легкою атлетикою для підтримки і покращення свого функціонального стану і стану здоров'я, лише невелика частка української молоді веде активний спосіб життя, самостійно займається фізичними вправами, і лише одиниці наважуються приймати

участь у змаганнях, особливо у пробігах, вважаючи цей вид спортивної діяльності надзвичайно складним. Для проведення дослідження була розроблена програма для занять з фізичного виховання з використанням бігових вправ та комплексів вправ за схемою Протоколу Табата.

На заняттях з фізичного виховання 2 рази в неділю студенти виконували фізичні вправи з використанням бігових навантажень різного об'єму (перемінний, інтервальний, кросовий біг). Ще 2 рази на неділю студенти виконували вправи по системі інтервальних тренувань, розроблених японським професором, доктором Ідзумі Табата (Dr. Izumi Tabata). Основна формула тренувань по системі Табата – 20 секунд роботи, 10 секунд відпочинку. Цикл повторюється 8 разів (вся вправа займає 4 хвилини). Комплекси вправ включали в себе вправи силового характеру (присідання, вправи для м'язів преса, віджимання, вправи на зміцнення м'язів сідниць, вправи на зміцнення м'язів спини, випади вперед, стрибки).

До участі у дослідженні були залучені студенти 1–4 курсів, які виявили бажання прийняти участь у змаганнях і пробігти дистанцію 4 км під час Міжнародного марафону, який вже декілька років проводиться навесні у місті Харкові. Для визначення ефективності запропонованої програми на початку і наприкінці експерименту проводилося тестування визначення фізичної працездатності по К. Куперу (результати оцінювалися за таблицею).

Оцінка результатів бігу за тестом Купера, м						
Вік	Ч/Ж	Дуже добре	Добре	Задовільно	Погано	Дуже погано
17–19	Ч	3000+ м	2700–3000 м	2500–2699 м	2300–2499 м	2300-м
	Ж	2300+ м	2100–2300 м	1800–2099 м	1700–1799 м	1700-м
20–29	Ч	2800+ м	2400–2800 м	2200–2399 м	1600–2199 м	1600-м
	Ж	2700+ м	2200–2700 м	1800–2199 м	1500–1799 м	1500-м

Висновки. Результати дослідження виявили ефективність розробленої програми та її безпечність – усі студенти, які приймали участь в програмі, поліпшили свої показники функціонального стану, прийняли участь у Харківському Міжнародному Марафоні на дистанції 4 км та успішно її завершили. Розроблена програма може використовуватись на заняттях з фізичного виховання у вищих навчальних закладах для підготовки студентів до інститутських та міських змагань,

Список літератури.

1. Грибан Г.П. Життєдіяльність та рухова активність студентів. - Житомир: Вид-во Рута, 2009. - 594 с,
2. Виленский М.Я. Потребность в физическом совершенствовании и основы методики её формирования у студентов / М.Я.Виленский, А.П.Внуков // Теория и практика физической культуры. – 1983. – № 5. – С. 33-35.
3. <https://lady.tochka.net/ua/22462-sistema-tabata-4-minutnaya-trenirovka-kotoraya-zamenit-chas-fitnessa/>